

انواع دل درد:

انواع دل درد می تواند شامل موارد زیادی باشد : از جمله سوزش معده، تورم، دل درد آپاندیس ، داشتن سندروم های روده تحریک پذیر ، دسته بندی دیگر درد در آقایان، خانم ها و کودکان را انواع دل درد می نامیم. در اینجا چندین نوع از آن را با هم بررسی می کنیم. . در مورد آقایان ممکن است خوراک اشتباه و برای موادی که سازگاری طبیعی باهم ندارند باعث شود و در خانم ها دلیل شایع آن می تواند قاعدگی باشد.

در ابتدا باید یک هشدار دارویی را یادآور شویم و آن این که نحوه استفاده از مقدار و اندازه هر قرص دل دردی باید توسط پزشکان یا پزشک متخصص داخلی تایید شود و این قرص ها را می توان برای همه تجویز کرد. **رانیتیدین** : که در داروخانه ها به صورت وفور یافت می شد. بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰ اعلام همگانی رسمی کرد :

این دارو به طور کل در جهان و در ایران نیز منسوخ و سرطان زا اعلام شود .

دل درد دور ناف

برخی کودکان میگردن شکمی می گیرند یعنی دچار درد شکمی در دور ناف خود می شود و چیزی حدود یک ساعت این درد را تحمل کند تا از بین برود. دلایل این درد مشخص نیست و پزشکان معتقدند عوامل ارثی و موارد عفونی می تواند باعث ایجاد این عارضه شوند. این گونه بیماری در کودک می تواند یبوست و اسهال را به همراه داشته باشد که در این صورت بد خوراکی بیشتر از موارد دیگر احتمال وجود است. اگر کودک در بیرون روی ها مشکلاتی دارد حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

دردهای قسمت پایین شکم

بیماری های عفونی روده ای بیشتر در قسمت های پایینی شکم اتفاق می افتند ، گاهی هم پیش می آید که به خاطر نفخ شکم شخص احساس دل درد می کند، درد در دیورتیکولیت می تواند وجود داشته باشد و رودها را تحریک پذیر یا به اصطلاح عصبی کند. این نوع دل درد نیز در وسط و قسمت های پایینی شکم به وجود می آید.

دردهای بالای شکم

دردهای بالایی شکم عموما مربوط به معده هستند. برخی از انواع معده درد میتواند باعث احساس درد شدید در قسمت فوقانی شکم شود. در بالای مهره های ستون فقرات بین کتف ها نیز درد احساس می شود. این دردها میتواند بخاطر رفلکس معده یا داشتن روده های عصبی یا درد و ورم معده باشد، میشود.

دل درد ویروسی

برای شکم دردهای ویروسی میتوان گفت مشکلات بیشتر در دستگاه مری اتفاق می افتند، التهاب مری می تواند ناشی از برخی عفونت ها باشد که از جمله موارد ایجادکننده آن ویروس ها هستند. این التهاب گاهی هشدار برای مریضی هایی مانند آنفولانزا یا سرخک و غیره است .

دل درد و نفخ شکم

سندروم روده تحریک پذیر یکی از علل نفخ شکم و باد کردن آن است روده های عصبی داشتن مشکل گوارشی است که می تواند مجموعه ای از بیماری ها را با خود داشته باشد. این عوامل عبارتند از شکم درد، نفخ و باد کردن شکم، معده و روده. احساس سوزش معده و داشتن مشکلات بیرون روی از جمله یبوست و اسهال نیز از این موارد هستند.

سندروم روده تحریک پذیر دو نوع است؛ C و M : در نوع C همان نوعی است که باعث افزایش بیرون روی و اسهال میشود و نوع M باعث یبوست و کاهش بیرون روی است. برای درمان شکم درد و نفخ باید بیشتر از هر چیزی به تغذیه خود اهمیت بدید و برنامه های غذایی را به درستی بچینید با داشتن برنامه غذایی مناسب و ورزش روزانه می توانید از ابتلا به این نفخ و یبوست و اسهال دور بمانید.

مسکن‌های دل درد

از زنجبیل برای تسکین دردهای شکمی استفاده می‌شود ، زنجبیل دارای خواص میکروب‌کش و ویروس‌کش است و با خاصیت ضد التهابش کمک می‌کند درد شکم کاهش پیدا کند، زنجبیل را میتوان در دردهای نفخی و باد شکم نیز استفاده کرد.

به این صورت که با راه اندازی بهتر دستگاه گوارش به هضم و بلع خوراکی‌های خورده شده کمک میکنند.

درمان دل درد با کیسه آب گرم

روش بعدی که می‌توانیم بگوییم کمترین عوارض و مضرات را در بین تمام تسکین‌دهنده‌ها دارد استفاده از کیسه‌های آب گرم است این کیسه‌ها عموماً برای تسکین دردهای شکم و مخصوصاً قاعدگی و دل دردهای پایین شکمی استفاده می‌شوند که باعث به جریان افتادن پروسه‌های داخل شکمی می‌شوند و روده‌ها بهتر کار خواهند کرد همچنین این گرما می‌تواند به تسریع گردش خون در ناحیه درد کمک کند.

منبع: درسنامه پرستاری

مراقبت

برای آنکه بتوان فهمید داخل معده چه خبر است راه‌های متفاوتی وجود دارد اما روشی که نتیجه را به طور قطع به شما می‌گوید دیدن داخل شکم اعم از معده و مری است. برای این کار دوربین کوچکی را وارد معده می‌کنند تا با آن دیواره‌های معده و مری را مشاهده کرد البته این آزمایش هنوز هم برای کودکان توصیه نمی‌شود اما برای بزرگسالان از راه‌های خوب تشخیص بیماری است. برای درمان دردهای شکم باید ابتدا نوع آن را مشخص کنیم زیرا نمی‌توان یک دارو برای تمام بیماری‌ها تجویز کرد .

از استرس و اضطراب دوری کنید تا بر روی تشدید دردهایی مانند سندرم روده تحریک پذیر یا سوزش معده و سایر داروها اثر سوء نداشته باشد .

می‌توانید قبل از هر درمانی به ورزش و تحرک فکر کنید، اکثر بیماری‌ها می‌تواند ناشی از یک رفتار اشتباه بدنی یا کم‌فعالیتی باشند علاوه بر این با ورزش کردن بدن به ترشح هورمون‌های محافظ بیشتری می‌پردازد.

برای این که روده‌هایتان تمیز شود می‌توانید از غذاها و میوه‌های فیبر دار استفاده کنید.

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



آشنائی با دل درد

کد پمفلت: AH/HE53

واحد آموزش سلامت همگانی

تیر ماه - 1402